РЕКЛАМА

Как пережить трудные времена: ежедневные советы Psy

«Дом опустел, а я не заметила»: история о том, как умирала моя хрущевка

Работа в две смены: 4 совета матерям, которые совмещают карьеру и воспитание детей

Точка зрения / Мы выбираем друг друга не случайно

722 397

Мы выбираем друг друга не случайно

Почему именно он? Почему она? Каждая встреча, из которой рождается любовь, кажется нам результатом цепочки чудесных совпадений. На самом деле выбор предопределен всем предшествующим ходом нашей жизни.

Мужчина и женщина

«Любовь — это еще не все»: 3 горькие истины 53 345

«После серии неудач в постели утратила влечение к парню» 37 824

Медитация: 3 техники, которые используют психологи 114 001

Почему мы встречаем миллионы людей, а любим лишь одного?

Почему Марина и Илья, проработав вместе три года, взглянули друг на друга новыми глазами только сейчас? Что толкает Елену в объятия Михаила, когда, казалось бы, так много факторов, их разделяющих: и возраст, и образование, и социальное положение?

Случайность ли это? Конечно нет. Даже если каждое знакомство кажется нам результатом цепочки непредвиденных совпадений, в душе у нас всегда существует определенный набор критериев, которые мы не сможем сформулировать сознательно, но которые тем не менее определяют наш выбор.

По мнению французского психолога Жана-Клода Кауфмана, каждый человек похож на рака-отшельника: наша личность приговорена к вечному затворничеству в раковине, и единственный шанс выбраться из нее — довериться любимому человеку… чтобы придумать друг друга заново.

«И мы все-таки коллективные существа, — добавляет психоаналитик Лола Комарова, — у нас есть биологическая потребность в контакте».

МЫ ВСТРЕЧАЕМ ТОГО, О КОМ УЖЕ ЗНАЕМ

Не нужно быть социологом, чтобы констатировать: наши шансы встретиться значительно возрастают, если мы учимся на одном факультете, работаем в одной компании, живем в одном районе, ходим в один фитнес-клуб… Но это вовсе не означает, что мы знакомимся только с людьми нашего круга. Любовь — более тонкая материя.

> Партнер притягивает нас потому, что его образ с детства живет внутри нас

Зигмунд Фрейд первым выразил мысль, что мы встречаем только тех, кто уже существует в нашем подсознании. «Найти объект любви — в конечном итоге значит обрести его снова» — именно так можно сформулировать закон взаимного притяжения различных людей. Марсель Пруст имеет в виду то же самое, говоря, что сначала мы рисуем человека в своем воображении и только потом встречаем его в реальной жизни.

«Партнер притягивает нас потому, что его образ с детства живет внутри нас, — поясняет психоаналитик Татьяна Алавидзе, — следовательно, прекрасный принц или принцесса — это человек, которого мы ждали и «знали» уже давно».

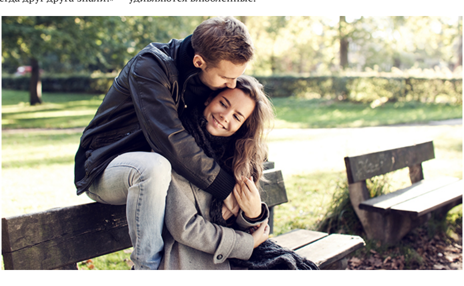
УЙТИ ОТ ОДИНОЧЕСТВА

Эмоциональная связь с матерью оставляет в нашей душе неизгладимый след, а потому во взрослой жизни мы неизменно стремимся к повторению своего раннего опыта.

«Для маленького ребенка отношения с матерью эквивалентны жизни, — говорит Лола Комарова. — Никакие другие отношения никогда не будут такими значимыми. Детский иррациональный страх остаться в одиночестве влечет за собой потребность в тесной связи с другим, которая сопровождает нас всю жизнь. Может возникнуть и такая фантазия: если я останусь маленьким, беспомощным, другой меня не оставит».

Именно поэтому 23-летняя Юля выбрала Бориса: «Я обожаю пробовать блюда, которые он с любовью готовит для меня. Я вижу, что он обо мне по-настоящему заботится, и только в его объятиях я чувствую себя действительно защищенной».

Иногда нам кажется, будто мы давно знакомы с тем, кого полюбили лишь недавно. «Как будто всегда друг друга знали!» — удивляются влюбленные.



«В нас живет желание быть понятыми, и это тоже связано с отношениями ребенка и матери, — поясняет Лола Комарова. — Жизнь младенца зависит от того, хорошо ли мать чувствует его желания, понимает ли она его без слов. И если у нас этого не было в детстве, мы будем еще сильнее стремиться найти человека, который нас поймет». Если родители недодали нам тепла и ласки, мы можем попасть в эмоциональную зависимость от своего партнера.

«Я не могу бросить Игоря: кто же тогда меня полюбит? Мне страшно оставаться одной», — признается 30-летняя Нина.

«Дефицит любви в этом случае становится «крючком», от которого очень трудно освободиться, — комментирует экзистенциальный психотерапевт Светлана Кривцова. — Очень часто отношения таких людей практически «слепы», их можно определить словами: «Мне так нужна твоя любовь, что я не хочу задумываться, нужна ли тебе моя».

ТАНЕЦ ВДВОЕМ

Мы жаждем внимания, нежности, страсти… Но вот вопрос: готовы ли мы на самом деле все это богатство принять?

«Близость страшит многих из нас, — объясняет клиентцентрированный психотерапевт Марина Хазанова. — Подлинные отношения действительно рискованны: мы открываемся другому человеку, но совпадения с ним может не произойти, и это причинит боль».

Именно поэтому так часто мы избегаем глубоких отношений. Но возможно ли любить, отдавать, если не разрешаешь себе получать удовольствие, принимая?

«По-настоящему взрослые, зрелые любовные отношения напоминают танец вдвоем, — говорит психотерапевт. — Партнеры движутся вместе, в такт общей музыке, но в то же время имеют возможность меняться местами, отступить в сторону или сделать шаг вперед. Любовь, которую отдаешь и получаешь, лишь расширяет границы в результате такого чередования».

Многие люди на склоне лет спрашивают себя: «Удалось ли мне полюбить? Смог ли я передать силу своих чувств моему спутнику жизни? Смог ли сам радоваться его чувству?» Всю жизнь мы учимся отдавать и принимать, чтобы в результате иметь возможность сказать себе: «Как прекрасно чувствовать любовь!» В обоих смыслах этой фразы.

ТОТ, КТО МЕНЯ ДОПОЛНИТ

Сегодня мы вкладываем в отношения слишком много надежд, хотим, чтобы они были безупречными, идеальными. Возможно, поэтому ищем партнера, похожего на человека, который имеет все то, чего бы мы пожелали себе. Мы ищем зеркало, которое отражает позитивный образ нас самих.

Именно это чувствовала 28-летняя Вероника, когда встретила Александра: «Он был прекрасен: богат, уверен в себе, всегда весел. У него было все то, чего так недоставало мне, а главное — у него была семья, отец и мать, о которых я в своем детдомовском детстве могла только мечтать. Я подумала: раз меня любит такой замечательный человек, значит, я и в самом деле чего-то стою».

«Для поиска партнера, который бы нас дополнял, может найтись рациональный повод, — рассказывает Лола Комарова, — но может быть и так, что человек не хочет признавать каких-то своих качеств и словно «передает» их другому.

Например, подсознательно считая себя глупой и наивной, женщина найдет партнера, который будет воплощать для нее мудрость и умение принимать взрослые решения, — и таким образом возложит на него ответственность за себя, такую беспомощную и беззащитную».

> Увидеть в другом другого — большое психологическое достижение

Мы можем «передавать» другому и те качества, которые нам в себе не нравятся, — в этом случае партнером постоянно становится человек, который слабее нас, у которого те же проблемы, что и у нас, но в более выраженной форме.

В психоанализе эта тактика называется «обмен диссоциациями» — она позволяет нам не замечать собственных недостатков, в то время как партнер становится носителем всех тех свойств, которые мы не любим в себе. Например, чтобы скрыть собственный страх перед активными действиями, женщина может влюбляться только в слабых мужчин, страдающих депрессией.

«Увидеть в другом другого — большое психологическое достижение, — говорит Лола Комарова. — Иногда мы выбираем партнера потому, что он играет для нас роль какой-либо нашей части, вовсе не обязательно позитивной, часто даже наоборот, неприятной и отвергаемой».

> Люди со сходными комплексами группируются вместе, подпитывая собственные проблемы

Например, мне не нравятся мои собственные лень и разгильдяйство, и оказывается, что мой близкий человек обладает именно этими качествами. Таким образом я получаю внутреннее право говорить, что именно он ленив, а у меня этой проблемы нет.

ЛЕЧИТЬ ПОДОБНОЕ ПОДОБНЫМ

В основе объединения людей часто лежит принцип сходства, иногда полного. Именно к нему стремится нарциссическая личность, выбирая партнера, который похож на нее не только внутренне, но и внешне, а иногда даже с таким же именем.

«Нарциссическому человеку хочется, чтобы его партнер говорил с ним об одном, переживал те же чувства, — говорит юнгианский психолог Станислав Раевский, — но, с другой стороны, хочется, чтобы его постоянно хвалили и признавали его необычность. Когда два таких человека начинают жить вместе, взаимные требования и зависть в конце концов разрушают их отношения».

В книге «Семья и как в ней уцелеть» английский психиатр и психотерапевт Робин Скиннер утверждает, что людей часто объединяют общие комплексы. «Люди притягивают друг друга тем, что у них «на витрине», — комментирует Станислав Раевский. — А на самом деле главное то, что «за ширмой».

Человек может говорить: «Я люблю веселых, а нудных не терплю!» — и выбирает себе девушку, которая бесконечно веселится. А в глубине у обоих тревога или тотальная пустота, и они все время веселятся, чтобы ее скрыть.

Люди со сходными комплексами группируются вместе, подпитывая таким образом собственные проблемы и культивируя их друг в друге. Посмотришь вокруг — все такие же, а значит, и у меня все в порядке!»

И пока человек не осознает игру, в которую играет, он будет отыгрывать сценарий одних и тех же отношений.

ПОИСК ЭДИПА

С точки зрения классического психоанализа в зрелых отношениях партнер соотносится с образами наших родителей — либо со знаком «плюс», либо со знаком «минус». Он так сильно притягивает нас потому, что своими качествами напоминает или, наоборот, отрицает образы отца или матери.

«В психоанализе этот выбор называется «поиском Эдипа», — рассказывает Татьяна Алавидзе. — Причем даже если мы сознательно пытаемся выбрать «не-родителя» — женщину, непохожую на мать, мужчину, непохожего на отца, это означает актуальность внутреннего конфликта и стремление его разрешить «от противного».

Как объяснить, что 34-летняя Анна, дочь благополучного университетского профессора, влюбляется в бесшабашного рок-музыканта без гроша за душой?

Во многих случаях выбор партнера, который радикально отличается от образа родителя, говорит о защите от «эдиповой» модели отношений, при которой возможна угроза инцеста.

С образом матери обычно связывают детское чувство защищенности, оно может выражаться в образе крупного, полного партнера. «Худой мужчина в таких парах обычно стремится к «кормящей матери», которая словно «вбирает» его в себя и защищает, — говорит Татьяна Алавидзе. — Подобное испытывает и женщина, выбирающая крупных мужчин».

> Наш мозг ищет в другом человеке факторы взаимодополняемости

«Было бы наивно полагать, что партнер действительно накладывается на образ одного из родителей, — говорит Лола Комарова. — На самом деле он совпадает не с нашими реальными отцом или матерью, а с тем бессознательным представлением о них, которое у нас сложилось еще в младенческом возрасте».

ЛЮБОВЬ, АРОМАТ И… ИММУНИТЕТ

Наш мозг ищет в другом человеке факторы взаимодополняемости. Выбирая партнера, мы бессознательно придерживаемся такой логики: если моя иммунная система защищает меня от одной группы вирусов, а иммунная система моего партнера защищает его от другой, то иммунная система нашего ребенка будет еще крепче наших.

Особую роль в этом процессе играют запахи, которые передают генетическую информацию о строении иммунитета.

«У нас две системы обоняния, — рассказывает доктор биологических наук, руководитель отдела эмбриологии НИИ морфологии человека РАМН Сергей Столяров. — Помимо основной есть еще и вторая, которая называется «вомероназальной» и служит для выяснения сексуальных приоритетов.

С ее помощью мы улавливаем половые запахи — феромоны. Проанализировав их, мозг посылает сигнал в эндокринную систему, та вырабатывает половые гормоны, и начинается любовь».

ДАТЬ ТО, ЧЕГО У НАС НЕТ

В любви мы желаем получить то, чего получить не можем, — чувства, которые связывали нас с объектами прежних привязанностей. Мы хотим вновь насладиться той радостью, которую они нам дарили, или залечить те раны, которые нам нанесли. Но ожидая, что кто-то другой сможет восполнить то, чего мы недополучили в свое время, мы питаем ложную надежду.

19-летний Александр любит Ирину, которая старше его на 16 лет. Его друзья не понимают этой связи и сердятся на его любимую, из-за которой Саша перестал встречаться с ними по вечерам. Но в отношениях с Ириной молодой человек ищет не только ласки и понимания — ему необходимы строгость и чувство защищенности, которых Александр недополучил в детстве и которые она ему щедро дарит.

БЫТЬ ГОТОВЫМ К ГЛАВНОЙ ВСТРЕЧЕ

В нашем знакомстве задействованы не два человека, а как минимум шесть: с одной стороны я, отец и мать, с другой — ты, твой отец, твоя мать. Плюс еще несколько наших предков, первая любовь в детском саду, любимый дядя или двоюродный брат, игравшие с нами в детстве, и некоторые другие люди.

Вот почему очарование друг другом на начальном этапе знакомства с таким трудом превращается в прочную и долгую любовную связь. К этой естественной сложности добавляется проблема времени: мы можем встретиться просто не вовремя — не быть в это мгновение готовыми к любви, внутренне не освободиться от предыдущего романа.

Упустить мужчину или женщину своей мечты можно из-за маленькой неприятной детали: стрелки на чулке, некрасивой гримаски — казалось бы, ничего особенного, но магия в этом случае не подействует.

«Каждый из нас вступает в любовные отношения, неся в себе собственную жизненную ситуацию, — говорит Светлана Кривцова, — и для одних искра новой любви — это благо, а для других — грустный запоздалый отзвук упущенных возможностей: «Жаль, что мы с вами не встретились несколько лет назад. Сейчас то, что вы мне нравитесь, не самое главное в моей жизни».

Ситуация, когда люди встречаются не вовремя, не столь редка, хотя бывает и так, что потом им выпадает шанс встретиться вновь».

Читайте нас в Телеграме, чтобы оставаться в курсе событий Подписаться

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ

1. «Почему я перестала гнаться за любовью»
2. Как избавиться от привычки мыслить негативно?
3. Чем заняться в центре Москвы, если вы везде побывали: идея от Psychologies
4. Медитация: 3 техники, которые используют психологи

ТЕКСТ: **Жанна Сергеева, Элеонора Качанова**

ИСТОЧНИК ФОТОГРАФИЙ: **Getty Images**

НОВОЕ НА САЙТЕ

«Доноры» или «потребители»: что делать партнерам с одинаковым типом эмоциональной обусловленности

Развод после долгого брака: как себя собрать заново

У Карла III нашли опухоль: каковы прогнозы врачей и как защитить себя от «королевского» рака

Как сходить на свидание и не пожалеть об этом: 6 рекомендаций

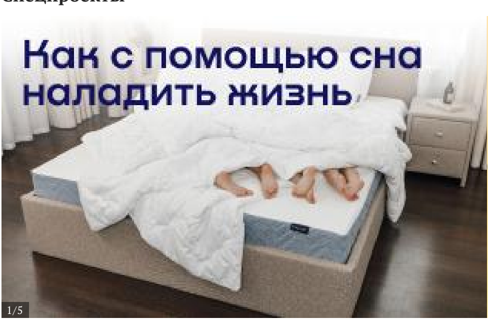
«Муж рассказал про эротический сон о другой девушке. Как реагировать?»

Какие события в жизни мы запоминаем раз и навсегда: объяснение ученых

Как зарабатывать большие деньги без стресса и усталости: простая и быстрая техника

Ужасы в вашей тарелке: 6 опасных для здоровья пищевых фобий

Спецпроекты



PSYCHOLOGIES
ВЕЗДЕ С ВАМИ

Подписка на рассылку | Введите вашу эл. почту | ПОДПИСАТЬСЯ

Подписываясь на рассылку Psychologies, вы принимаете условия пользовательского соглашения

Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психолоджис)
Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 82353
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.11.2021 18+
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Шкулёв Диджитал Технологии»
Главный редактор: Акулиничев А. С.
Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: info@psychologies.ru телефон: +7(495) 633-5-633

Copyright (c) ООО «Шкулёв Диджитал Технологии», 2024. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.